

Un ejercicio simple de respiración

Encuentra una posición relajada en tu silla, con tus pies levemente separados, firmemente apoyados en el suelo, apoya tus manos sobre los muslos, con tu espalda tocando la silla, y cierra suavemente tus ojos. Si encuentras incómodo cerrar los ojos, puedes mirar un punto fijo unos pocos metros en frente tuyo en el suelo. Lleva tu cabeza a una posición cómoda, y empieza a llevar la atención a tu respiración.

Breve Pausa (aproximadamente 10-15 segundos entre frase y frase).

Observa tu respiración mientras fluye hacia adentro y hacia afuera.

Pausa Corta

Quizás puedas notar como tu pecho se eleva cuando inhalas y baja cuando exhalas.

Breve Pausa

Si tu mente se distrae o se entrometen pensamientos, está bien. Toma conciencia de esta tendencia y amablemente trata de llevar tu atención nuevamente a la respiración.

Breve Pausa

Ahora focaliza tu atención en la nariz y siente como el aire que respiras atraviesa tu nariz, nota las diferentes sensaciones mientras el aire se mueve hacia adentro y hacia afuera atravesando tu nariz. Permite que el aire fluya a través de tu nariz – y vuelve a focalizarte una y otra vez en esta sensación.

Breve Pausa

Quizás puedas notar como el aire es sutilmente más frío cuando inhalas y sutilmente más cálido cuando exhalas.

Breve Pausa

Recuerda, si tu mente divaga o tus pensamientos se entrometen, está bien. Toma conciencia de esto y amablemente intenta devolver tu atención a la respiración.

Breve Pausa

Intenta notar atentamente tu respiración. Tomate algún tiempo ahora para observarla muy de cerca.

Pausa (1 minuto)

Toma tres respiraciones más antes de completar el ejercicio y lentamente regresa a la habitación a tu propio ritmo.

Breve Pausa

Puedes estirar y alargar tus brazos, piernas y manos, lentamente regresando a la habitación y cuando estes listo – abre tus ojos.